

SANDWICH SOLUTIONS

Broodjes bouwen met *Bonduelle*

“Onze broodjes maken de keuze eenvoudig: het gaat niet om vegetarisch of met vlees of vis, maar om **welk broodje het meeste smaakt!**

Met Sandwich Solutions bieden we **smaakvolle, aantrekkelijke opties** die passen binnen het budget en zorgen voor een goede marge. We maken de **eiwittransitie toegankelijk en toepasbaar** met zowel samengestelde broodjes als persoonlijke creatie. Laat je inspireren en ontdek de lekkerste keuzes! ”

Recepturen

Om het voor jou als chef zo makkelijk mogelijk te maken hebben we niet alleen het **aantal personen**, maar ook de **voedingswaarden per recept al helemaal gestandaardiseerd**. De porties zijn zorgvuldig bekeken. Zo ben je ervan verzekerd dat er een voedzaam broodje op tafel komt. Het aantal personen voor ieder recept ligt op **10 personen**. Dit maakt het vergroten of verkleinen van het recept heel makkelijk.

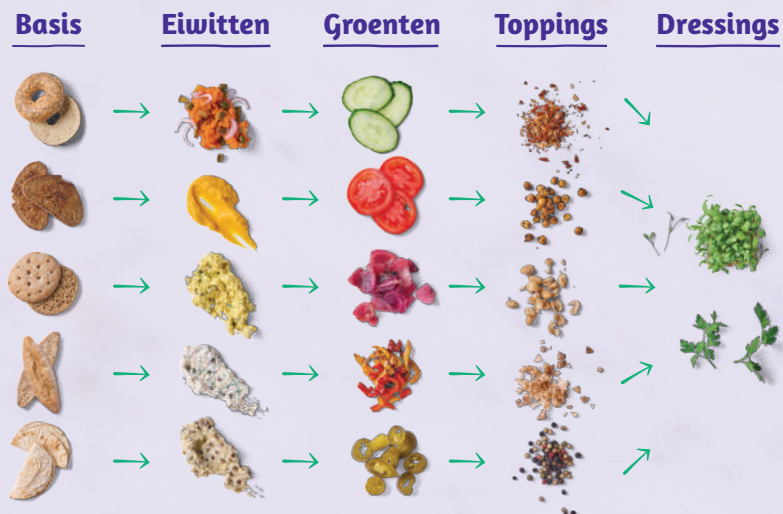
Klimaatlabel

B 0.38
kg CO₂e

Onder ieder recept vind je het Klimato klimaatlabel terug. Dit klimaatlabel geeft de CO₂-uitstoot van elke maaltijd weer in kilogram CO₂e (koolstofdioxide-equivalent). De voedingsindustrie draagt bij aan een derde van de wereldwijde CO₂-uitstoot. Een gemiddelde maaltijd veroorzaakt ongeveer 1.7 kg CO₂e-uitstoot, maar om de VN-klimaatdoelstellingen te halen moeten we dit terugbrengen tot 0.5 kg CO₂e. Vervangen van vlees door peulvruchten is een eenvoudige manier om de klimaatimpact te verminderen. Binnen Bonduelle willen we chefs dan ook graag helpen om klimaatvriendelijke recepten aan te bieden, die bovenal ook gewoon ontzettend lekker en voedzaam zijn.



Hoe bouw je een gezond broodje?



1 Kies de juiste basis:

Volkoren producten zijn **rijk aan voedingsvezels** en bevatten meer vezels en voedingsstoffen dan bijvoorbeeld wit. Spelt en rogge zijn voedzame alternatieven voor gewone tarwe, omdat ze vaak meer eiwitten, vezels en micronutriënten zoals B-vitamines en mineralen bevatten, wat bijdraagt aan een **betere spijsvertering** en algehele gezondheid. Ze hebben ook een lagere glycemische index dan veel tarwesorten, wat helpt bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Bovendien kunnen ze gemakkelijker worden verteerd door sommige mensen met een tarwe-intolerantie, hoewel ze niet geschikt zijn voor mensen met coeliakie.

- **Bagel:** Een volkoren bagel biedt meer vezels en voedingsstoffen dan een gewone bagel, wat bijdraagt aan een betere spijsvertering en een stabiele bloedsuikerspiegel.
- **Wrap:** Wraps kunnen een gezonde keuze zijn als ze gevuld zijn met magere eiwitten en veel groenten, wat zorgt voor een gebalanceerde maaltijd met minder calorieën en vetten dan traditionele broodjes.
- **Boterham:** Een boterham van volkorenbrood levert een aanzienlijke hoeveelheid vezels en B-vitamines, die helpen bij de energieproductie en het bevorderen van een gezonde darmfunctie.
- **Opties zonder gluten:** gasten kiezen steeds vaker voor glutenvrij. Kies dan voor varianten gemaakt van bijvoorbeeld boekweit, rijst of quinoa.

Besmeren maar:

- **Hummus:** Gemaakt van (groene) kikkererwten en biedt een goede bron van plantaardige eiwitten.
- **Pesto:** Kies een versie met weinig toevoegingen of maak het zelf.
- **Bonenspread:** Bonen lenen zich heel goed om voedzame spreads mee te maken en de variatie van kruiden en specerijen is eindeloos. Je vindt diverse varianten van onze chefs terug in de recepten.



2 Voeg eiwitten toe

Eiwitten bieden ook een **langdurig verzadigingsgevoel**, wat helpt bij het reguleren van de eetlust. Ze zijn essentieel voor de opbouw en het herstel van **lichaamswefsels**, waaronder spieren, huid en organen en spelen een cruciale rol in het optimaal functioneren van het lichaam.

- **Peuluruchten** bieden een uitstekende bron van plantaardige eiwitten, vezels, en essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en foliumzuur, wat bijdraagt aan de gezondheid. De hoogste hoeveelheid eiwitten vind je in linzen, kikkererwten, witte en zwarte bonen. Ze hebben ook een lage ecologische voetafdruk door hun relatief lage water- en grondstoffenverbruik en hun vermogen om stikstof in de bodem te binden, wat de bodemgezondheid bevordert.
- Een gekookt of geblancheerd **eitje** is rijk aan hoogwaardige eiwitten, essentiële aminozuren, vitamines zoals B12 en D.
- **Toch vlees?** Kies dan voor kip en kalkoen. Ze zijn eiwitrijk, laag in calorieën en ze hebben meestal een lagere ecologische voetafdruk dan rundvlees of varkensvlees, omdat ze minder voer en water vereisen en minder methaan uitstoten.
- **Liever vis?** Makreel is een goede optie! Het bevat omega-3 vetzuren, heeft een hoge eiwitinhoud en is rijk aan vitamine B3 en B6. Makreel heeft over het algemeen een lagere voetafdruk dan bijvoorbeeld tonijn en zalm, vooral omdat makreel minder risico loopt op overbevissing en kan worden gevangen met duurzamere methoden.



3 Voeg groenten toe:

Groenten zijn rijk aan **vitaminen, mineralen en antioxidanten** die bijdragen aan een sterk immuunsysteem en een gezonde spijsvertering. Ze bevatten ook **veel vezels en water**, wat helpt bij verzadiging en bij het bevorderen van een gezonde darmfunctie.

- **Bladgroenten:** sla, spinazie of rucola.
- **Kleurrijke groenten:** tomaten, komkommer, paprika, wortels, radijsjes of bieten.
- **Gegrilde groenten:** aubergine, courgette of paprika's.

4 Maak af met gezonde toppings:

Zaden, pitten en noten voegen **waardevolle gezonde vetten**, eiwitten en vezels toe aan een broodje, wat bijdraagt aan een langer verzadigd gevoel en een stabiele bloedsuikerspiegel. Ze zijn ook **rijk aan antioxidanten, vitaminen en mineralen** die de algehele gezondheid ondersteunen en het **immuunsysteem** versterken. Ze geven daarnaast natuurlijk smaak en crunch. Verse kruiden verbeteren niet alleen de smaak en geur, maar bieden ook extra voedingsstoffen. Perfecte toppings dus.

- **Zaden en pitten:** zonnebloempitten, pompoenpitten of sesamzaad
- **Verse kruiden:** Basilicum, peterselie, koriander of bieslook
- **Noten:** Walnoten, amandelen of pecannoten.



5 (Optioneel) Kies een gezonde saus of dressing:

Sauzen zoals mosterd, balsamico en yoghurt kunnen de **smaak van een broodje verbeteren zonder veel calorieën toe te voegen**. Mosterd biedt antioxidanten en kan de spijsvertering bevorderen, terwijl balsamico-azijn helpt bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel en kan bijdragen aan een gezonde stofwisseling. Yoghurtsaus levert probiotica en eiwitten, wat gunstig is voor de spijsvertering en het behoud van spiermassa.

- **Yoghurtsaus:** een magere yoghurt met knoflook en kruiden.
- **Mosterd:** kies voor een variant zonder toegevoegde suiker.
- **Balsamico:** een kleine scheut balsamico-azijn kan veel smaak toevoegen zonder extra calorieën.

Ontdek hoe je gasten zelf de kans kunnen krijgen om hun ideale broodje te creëren!



PICK & MIX

“Bied je gasten de kans om hun ideale broodje te creëren door hun favoriete ingrediënten samen te voegen. Ze kunnen beginnen met het kiezen van een broodje naar keuze, gevolgd door hun voorkeur voor spread, groenten, kruiden en toppings.

Onze uitgebreide selectie van broodjes, spreads en groenten biedt tal van mogelijkheden om een persoonlijk en perfect broodje samen te stellen. Jouw creativiteit is hierbij cruciaal. Nodig je gasten aan om te experimenteren en hun eigen unieke combinatie te vinden. ”

Bagel



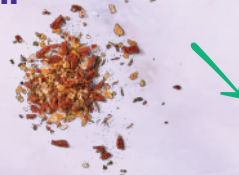
Wortel-martino



Komkommer



Chiliulokken



Boterham



Pompoen



Tomaat



**Geroosterde
kikkererwt**



Tuinkers

Flaguette



Bloemkool-curry



Gegrilde ui



**Popcorn van
witte boon**



Barra media



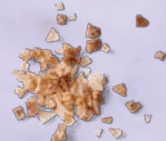
Tofu tartaar



**Gegrilde paprika
reepjes**



Rookzout



Peterselie



Flatbread



Artisjok-linzen



Jalapeno



Peper



SPREADS



Wortel-martino spread

Ingrediënten

- 2,5 kg **Bonduelle puree van wortel**
- 1 kg pomodori marinati
- 100 gr dijon mosterd
- 100 gr ketchup
- 10 gr tabasco
- 65 gr worcestersaus
- 15 gr tomatenpuree
- 25 gr gerookte knoflookpasta
- 100 gr gesneden sjalot
- 5 gr gerookt paprikapoeder
- 20 gr zout
- 60 gr xanthaan

Chef's tip:

Voor een efficiëntere bereiding kun je de puree van wortel al een dag van tevoren bereiden. Bewaar de puree in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Door de puree van tevoren te bereiden, kun je op de dag van het koken tijd besparen. Enkel even goed doorroeren om de consistentie te herstellen voordat je verder gaat met het recept.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 130°C met 20% stoom. Verdeel de puree van wortel over een bakplaat en plaats in de oven tot een temperatuur van 65°C, koel dan onmiddellijk terug in de snelkoeler.
2. Doe de puree samen met alle ingrediënten, behalve de xanthaan, in een mengkom. Meng dit alles tot je een mooie homogene massa krijgt.
3. Voeg de xanthaan toe en meng dit onder de massa.
4. Laat rusten in de koeling.

Pompoenspread

Ingrediënten

- 490 gr **Bonduelle puree van pompoen**
- 5 gr gerookte knoflookpasta
- 15 gr gemberpasta
- 5 gr madras currypasta
- 5 gr gerookt paprikapoeder
- 200 gr silken firm tofu
- 15 gr emulbinder
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 130°C met 20% stoom. Verdeel de puree van pompoen over een bakplaat en plaats in de oven tot een temperatuur van 65°C, koel dan onmiddellijk terug in de snelkoeler.
2. Doe alle ingrediënten in een mengkom, behalve de emulbinder, peper en zout. Meng tot een homogene massa en maak dan op smaak met peper en zout.
3. Voeg de emulbinder toe en meng goed onder de massa. Laat rusten in de koeling.





Bloemkool-curry spread

Ingrediënten

- 75 gr Bonduelle groene linzen Service
- 255 gr Bonduelle bloemkool Minute
- 65 gr Granny Smith appel
- 50 gr madras currypasta
- 115 gr Griekse yoghurt
- 150 gr mayonaise
- mespuntje xanthaan
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Laat de groene linzen ontdooien in de koeling.
2. Verdeel de bloemkool over een ovenplaat en verhit in een op 120°C voorverwarmde oven met 20% stoom tot 65°C en koel dan onmiddellijk terug in de snelkoeler.
3. Was en snijd ondertussen de appel brunoise.
4. Maal de bloemkool tot rijst met een keukenmachine. Meng vervolgens met de groene linzen, appel en currypasta in een kom. Voeg de Griekse yoghurt en mayonaise toe en meng tot een homogene massa.
5. Voeg de xanthaan toe en meng goed door de massa. Laat vervolgens rusten in de koeling.

Tofu tartaar

Ingrediënten

- 75 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 25 gr sjalot
- 2 gr bieslook
- 5 gr platte peterselie
- 490 gr silken firm tofu
- 30 gr kappertjes
- 155 gr mayonaise
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Laat de groene linzen ontdooien in de koeling.
2. Snijd de sjalot, bieslook en peterselie fijn.
3. Haal de tofu uit de verpakking en prak deze fijn met behulp van een vork.
4. Voeg de groene linzen, sjalot, kappertjes, bieslook, peterselie en mayonaise toe aan de tofu. Meng tot een homogene massa en breng op smaak met peper en zout.
5. Laat rusten in de koeling.





Artisjok-linzenspread

Ingrediënten

- 600 gr **Bonduelle artisjokbodems**
- 170 gr **Bonduelle bruine linzen**
Easybag
- 65 ml olijfolie
- 15 gr gerookte knoflookpasta
- 0,5 gr tijm
- 5 gr limoensap
- 5 gr sumac
- peper en zout

Chef's tip:

Sneller werken? Het is mogelijk om de spreads een dag van tevoren te bereiden en te laten rusten in de koeling.

Bereidingswijze

1. Vacumeer de artisjokbodems, samen met 1/3 van de olijfolie, peper en zout. Gaar gedurende 10 minuten in de stoomoven en laat vervolgens afkoelen.
2. Laat de bruine linzen uitlekken in een fijne zeef.
3. Voeg ondertussen de vacuüm gegaarde artisjokbodems, samen met de resterende olijfolie en knoflookpasta, in een blender en mix tot een mooi gladde massa.
4. Rits de tijm en meng met het limoensap, sumac en de bruine linzen onder de bekomen massa.
5. Laat rusten in de koeling.

TOPPINGS

Geroosterde kikkererwten

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle kikkererwten**
Sous vide
- 1,5 tl knoflookpoeder
- 1,5 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- 20 ml olijfolie
- zout

Bereidingswijze

1. Giet de kikkererwten af, spoel na en laat goed drogen.
2. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng ondertussen de kikkererwten in een kom met knoflookpoeder, paprikapoeder, komijn en olijfolie. Maak naar wens op smaak met zout.
3. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat en rooster gedurende 15 minuten in de oven. Hussel door en rooster nog eens 5 tot 10 minuten tot de kikkererwten goudbruin en knapperig zijn.





Popcorn van witte boon

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle witte bonen**
Sous vide
- 1,5 tl uienpoeder
- 1,5 tl gedroogde dille
- 1 stuk citroen
- 20 ml olijfolie
- zout

Bereidingswijze

1. Giet de witte bonen af, spoel na en laat goed drogen.
2. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng ondertussen de witte bonen in een kom met uienpoeder, dille en olijfolie. Rasp de citroen, meng door het geheel en maak naar wens op smaak met zout.
3. Verdeel de witte bonen over een bakplaat en rooster gedurende 15 minuten in de oven. Hussel door en rooster nog eens 5 tot 10 minuten tot de witte bonen goudbruin en knapperig zijn.

Chef's tip:

Variëren met smaken voor de geroosterde kikkererwten en popcorn van witte boon is natuurlijk eindeloos. Naast de gebruikte kruiden/specerijen zijn kurkuma, kerrie, za'atar, korianderpoeder en Ras el Hanout perfecte opties. Meng je favoriete kruiden/specerijen goed door de bonen voordat je ze roostert en creëer een eigen favoriet.

SANDWICHES

Chefs' selectie

Onze chefs doken de keuken in en maakten een mooie selectie van broodjes, bagels, baguettes en wraps! Zorgvuldig samengesteld met de lekkerste ingrediënten en innovatieve combinaties. Alle recepten laten zien hoe smaakvol, maar simpel ze te bereiden zijn. Van gegrilde groenten en unieke spreads tot knapperige toppings. Met tips, tricks en soms een ulees of vis suggestie, maar al altijd volwaardig zonder.

Wij dagen je uit om alle varianten te ontdekken, een mooie naam te geven en gasten plantaardig te verrassen. Waar uiteraard altijd ruimte is voor een eigen twist!

- * Bij enkele ingrediënten van onze sandwiches zal een asterisk staan, deze verwijst naar een eerder besproken zelfgemaakte spread of topping, zie p.13-29.

Serveer deze broodjes tussen alle anderen, zodat de keuze gewijzigd wordt van: “Neem ik vegetarisch of niet”, naar “waar heb ik zin in?” Wil je er wel extra aandacht aan geven? Kies dan voor termen als: **Chefs' special**, broodje van de maand, **limited edition** of broodje van het seizoen!



Kleurrijke bagel

B 0.55
kg CO₂e

Ingrediënten

- 20 stuks radijsjes
- 200 ml Zoetzuurtje basic
- 800 gr **Bonduelle gegrilde courgette Service**
- 150 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 800 gr roomkaas
- 40 gr mierikswortel
- zout
- 10 stuks multiseed bagels
- 2 stuks gezouten citroenen
- 30 stuks salty fingers

Chef's tip:

Op zoek naar een extra twist op deze kleurrijke bagel? Voeg wat gerookte paling toe. De smaak van de paling gaat heel goed samen met de courgette, linzen en radijs.

Bereidingswijze

1. Snijd de radijsjes in plakjes en marineer met de basic pickle. Zorg dat ze net onderstaan en laat een nacht intrekken. Lek vervolgens goed uit voor gebruik.
2. Laat de courgette en groene linzen ontdooien in de koeling.
3. Meng de roomkaas met de mierikswortel en maak naar wens op smaak met zout.
4. Bak de bagels af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer.
5. Besmeer de bagels met de mierikswortel-roomkaas, dresseer hierop de groene linzen, gegrilde courgette en radijsjes.
6. Rasp de gezouten citroen erover en maak het geheel af met de salty fingers.





Bagel pompoen & peer

B 0.47
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle gegrilde pompoen Service**
- 250 gr **Bonduelle kikkererwten Service**
- 100 gr hazelnoten
- 10 stuks everything bagels
- 3 stuks peren
- 2 el citroensap
- 600 gr roomkaas
- 100 gr perenstroop
- 30 st honey cress

Chef's tip:

Op zoek naar een hartige twist bij pompoen en peer? Voeg wat gerookte kip toe. Perfect voor een feestelijk ontbijt of een luxe lunch!

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde pompoen en kikkererwten ontdooien in de koeling.
2. Rooster de hazelnoten en hak deze grof.
3. Bak de bagels af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer.
4. Snijd peren met een mandoline in de lengte, leg de plakjes even in wat water met citroensap.
5. Besmeer de bagels met de roomkaas, beleg met de gegrilde pompoen, kikkererwten en plakjes peer.
6. Smit kleine toefjes perenstroop op het geheel en maak af met de hazelnoten en cress.

Feta-witte bonen spread

C 0.19
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr Bonduelle witte bonen
Sous vide
- 150 gr feta
- 10 ml gerookte olijfolie
- Maldon rookzout

Bereidingswijze

1. Giet de witte bonen af, spoel na en laat goed drogen.
2. Meng de witte bonen vervolgens met de feta en rookolie in een blender glad.
3. Breng naar wens op smaak met rookzout.



Muntolie

B 0.02
kg CO₂e

Ingrediënten

- 100 ml olijfolie
- 20 stuks muntblaadjes

Bereidingswijze

1. Verwarm de olie naar maximaal 80°C en voeg de muntblaadjes toe. Laat 20 minuten trekken, zeef en koel terug.

Bekijk de verwerking van de feta-witte bonen spread en muntolie in het recept op de volgende pagina.



Feta-witte bonen toast

B 0.47
kg CO₂e

Ingrediënten

- 200 gr Bonduelle gegrilde rode ui Service
- 500 gr Bonduelle groene kikkererwten Service
- 500 ml Zoetzuurtje basic
- 20 stuks boterhammen
- 2 el olijfolie
- 800 gr feta-witte bonen spread*
- 50 gr pistachenootjes
- 30 stuks shiso purple
- 100 ml muntolie*

Bereidingswijze

1. Laat de rode ui en groene kikkererwten ontdooien in de koeling.
2. Marineer de rode ui in de basic pickle. Zorg dat ze net onderstaan en laat een nacht intrekken. Lek vervolgens goed uit voor gebruik.
3. Bak de boterhammen af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en rooster in pan met een beetje olijfolie.
4. Besmeer de boterhammen met de feta-witte bonen spread, beleg met de groene kikkererwten en de rode ui.
5. Garneer met de pistachenootjes, shiso purple en muntolie.





Geroosterde boterham met wortel-martino spread

B 0.38
kg CO₂e

Ingrediënten

- 20 stuks boterhammen
- 2 el olijfolie
- 600 gr wortel-martino spread*
- 50 gr flakes Parmezaanse kaas
- 20 stuks eieren
- 20 gr bieslook
- 30 gr kappertjes
- 30 stuks tahoon cress
- 30 gr gebakken uitjes

Bereidingswijze

1. Bak de boterhammen af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en rooster in pan met een beetje olijfolie.
2. Pocheer de eieren en houd warm.
3. Besmeer de boterhammen met de wortel-martino spread, gevolgd door een gepocheerd ei, bieslook, kappertjes, cress en gebakken uitjes.

Mediterrane flaguette olijf & ui

B 0.59
kg CO₂e

Ingrediënten

- 100 gr **Bonduelle gegrilde rode ui Service**
- 400 gr **Bonduelle rode kidneybonen Sous vide**
- 10 stuks tomaat-olijf flaguettes
- 300 gr olijventapenade
- 600 gr burrata
- zwarte peper
- Maldon rookzout
- olijfolie
- 10 blaadjes basilicum
- vene cress

Chef's tip:

Een extra hartige touch? Voeg een paar dunne plakjes mortadella toe, bovenop de burrata.

Bereidingswijze

1. Laat de rode ui ontdooien in de koeling.
2. Giet de rode kidneybonen af, spoel na en laat goed drogen.
3. Bak de flaguettes af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer.
4. Besmeer de flaguettes met de olijventapenade, gevolgd door de burrata, kidneybonen en rode ui. Maak het geheel af met wat zwarte peper, maldon rookzout en olijfolie.
5. Garneer met basilicum en vene cress.





Flaguette biet & bite

B 0.49
kg CO₂e

Ingrediënten

- 250 gr **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- 350 gr **Bonduelle julienne rode biet Sous vide**
- 500 ml Zoetzuurtje barbecue spices mix
- 10 stuks miller flaguettes
- 50 gr lente-ui
- 600 gr zure room
- 6 gr gerookt paprikapoeder
- zout
- 150 gr geraspte scamorza

Chef's tip:

De pickle heeft geen hele nacht nodig om in te trekken, het kan zelfs binnen een uur! Uiteraard wordt er wel een intensere smaak bereikt bij langer marinieren.

Bereidingswijze

1. Laat de groene kikkererwten ontdooien in de koeling.
2. Giet de rode biet af en laat goed uitlekken. Marineer vervolgens in de barbecue spices mix pickle. Zorg dat ze net onderstaan en laat een nacht intrekken. Lek vervolgens goed uit voor gebruik.
3. Bak de flaguettes af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer. Was en snijd ondertussen de lente-ui.
4. Meng de zure room met gerookt paprikapoeder en breng naar wens op smaak met zout.
5. Besmeer de flaguettes met de paprikaroom, dresseer de groene kikkererwten en rode biet erop. Rasp hierover de scamorza en garneer met de lente-ui.

Pastinaak-geitenkaas spread

C 0.22
kg CO₂e

Ingrediënten

- 400 gr Bonduelle gesneden pastinaak
- 200 gr zachte geitenkaas
- 50 ml olijfolie
- zout

Bereidingswijze

1. Stoom de pastinaak in een combisteamer op 100% stoom, gedurende 5 minuten en koel terug.
2. Meng samen met de geitenkaas en olijfolie glad in een blender.
3. Maak naar wens op smaak met zout.



Barra rode kool en pastinaak-geitenkaas

B 0.68
kg CO₂e

Ingrediënten

- 800 gr Bonduelle rode kool met appel
- 50 ml gerookte olijfolie
- 75 gr pecannoten
- 10 stuks barra media
- 150 gr pitloze dadels
- 800 gr pastinaak-geitenkaas spread*
- 150 gr geitenkaas crumble
- salad pea

Chef's tip:

Wil je een extra vleugje aan dit luxe broodje toevoegen? Overweeg dan om gerookte eend toe te voegen! Hoewel het broodje op zichzelf al volwaardig is, voegt gerookte eend extra diepte toe die perfect past bij de rode kool, appel, dadels, geitenkaas en pecannoten.

Bereidingswijze

1. Verhit de rode kool in de oven op 120°C, 20% stoom, gedurende 15 minuten. Koel terug en meng met de gerookte olijfolie.
2. Rooster de pecannoten in een pan, laat afkoelen en hak grof.
3. Bak de barra media af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer. Halveer ondertussen de dadels.
4. Besmeer de barra media met de pastinaak-geitenkaas spread, dresseer hierop de rode kool, dadels, pecannoten en geitenkaas crumble. Garneer met de salad pea.

Tomaten-chimichurri

A 0.05
kg CO₂e

Ingrediënten

- 550 gr tomaten
- 170 gr sjalot
- 45 gr platte peterselie
- 25 gr bieslook
- 25 gr gerookte knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- rode wijnazijn
- appel cider azijn

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaten brunoise en de sjalot, peterselie, bieslook fijn.
2. Meng alles door elkaar en voeg de knoflook toe.
3. Maak het geheel naar wens af met rode wijnazijn, appel cider azijn, olijfolie, peper en zout.



Chef's tip:

Is de chimichurri iets te vochtig? Giet eventueel een beetje af voor gebruik.

Courgette bonen barra

A 0.36
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr Bonduelle gegrilde courgette Service
- 350 gr Bonduelle witte bonen Sous vide
- 40 gr pijnboompitten
- 10 stuks barra media paysanne
- 800 gr tomaten-chimichurri*
- 150 gr provolone
- tahoon cress
- shiso purple

Chef's tip:

Eens een andere variant serveren? Gebruik dan eens de gegrilde aubergines uit het Bonduelle Service assortiment. Smaakvol en net zo makkelijk in gebruik als de courgette!

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde courgette ontdooien in de koeling. Giet ondertussen de witte bonen af, spoel na en laat goed drogen.
2. Rooster de pijnboompitten en laat afkoelen.
3. Bak de barra media af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer.
4. Beleg de barra media met de tomaten-chimichurri, dresseer met de courgette en witte bonen.
5. Rasp de provolone over het geheel, garneer met de pijnboompitten en de cress.

Pagnottella met artisjok-linzenspread en tuinbonen

B 0.27
kg CO₂e

Ingrediënten

- 500 gr **Bonduelle tuinbonen Minute**
- 10 stuks pagnottella paesano
- 50 gr pistachenootjes
- 800 gr artisjok-linzenspread*
- viooltjes
- lupine cress

Bereidingswijze

1. Bereid de tuinbonen in de oven op 120°C, 20% stoom, gedurende 5 minuten en koel terug.
2. Bak de pagnottella paesano af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer.
3. Hak de pistachenoten grof.
4. Besmeer de pagnottella paesano met de artisjok-linzenspread, gevolgd door de tuinbonen, pistachenootjes, viooltjes en cress.

Chef's tip:

Op zoek naar een extra dimensie? Denk dan eens aan rivierkreeftjes als aanvullende topping!



Bloemkool-vadouvan spread

B 0.10
kg CO₂e

Ingrediënten

- 600 gr Bonduelle puree van bloemkool
- 200 gr zure room
- 8 gr vadouvan
- 8 gr emulbinder

Bereidingswijze

1. Verhit de puree van bloemkool in de oven op 120°C, 20% stoom gedurende 10 minuten en koel terug.
2. Meng dan samen met de zure room, vadouvan en de emulbinder.
3. Houd gekoeld.



Bloemkool-vadouvan deluxe

B 0.40
kg CO₂e

Ingrediënten

- 350 gr Bonduelle bloemkool Minute
- 800 gr bloemkool-vadouvan spread*
- 100 gr geraspte kaas
- 50 gr Amsterdamse uitjes
- 10 stuks pagnottella rustica
- 10 stuks radijsjes
- salad pea
- scarlet cress

Bereidingswijze

1. Laat de bloemkoolroosjes ontdooien, verdeel op een bakplaat, druk ze plat en bestrooi met geraspte kaas. Gratineer in de heteluchtoven op 225°C, gedurende 8 minuten.
2. Bak de pagnottella rustica af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer. Hak ondertussen de Amsterdamse uitjes fijn en de radijs in partjes.
3. Besmeer de pagnottella rustica met de crème van bloemkool, gevolgd door de smashed bloemkool, Amsterdamse uitjes, radijsjes, salad pea en scarlet cress.

Chef's tip:

Vervang de smashed bloemkool eens voor broccoli, dit geeft net een andere smaak en natuurlijk een extra groen accent!



Aubergine-Parmezaan Schiacciata

B 0.74
kg CO₂e

Ingrediënten

- 800 gr **Bonduelle gegrilde aubergine Service**
- 250 gr **Bonduelle zwarte bonen Easybag**
- 10 stuks **white schiacciata**
- 50 ml **olijfolie**
- **peper en zout**
- 800 gr **roomkaas**
- 100 gr **geraspte Parmezaanse kaas**
- 100 gr **kalamata olijven**
- **lupine cress**

Chef's tip:

Vervang de gegrilde aubergine eens door gegrilde courgette en de zwarte bonen door geroosterde kikkererwten voor een verrassende twist. Gegrilde courgette biedt een frisse smaak en textuur die goed samengaat met de roomkaas en Parmezaan, terwijl geroosterde kikkererwten bite toevoegen.

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde aubergine ontdooien in de koeling. Giet ondertussen de zwarte bonen af, spoel na en laat goed drogen.
2. Bak de schiacciata af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer.
3. Maak de aubergine licht op smaak met olijfolie, peper en zout.
4. Besmeer de schiacciata met roomkaas, bestrooi met wat peper, dresseer de gegrilde aubergine erop. Beleg vervolgens met de zwarte bonen, geraspte Parmezaan, kalamata olijven en lupine cress.

Pittige tomatensalsa

A 0.05
kg CO₂e

Ingrediënten

- 550 gr tomaten
- 170 gr sjalot
- 45 gr platte peterselie
- 25 gr bieslook
- 25 gr gerookte knoflookpasta
- ketchup
- sriracha saus
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Pliceer de tomaten en snijd brunoise.
2. Snipper de sjalot, peterselie en bieslook fijn.
3. Meng alles door elkaar samen met de knoflookpasta en maak naar wens op smaak met ketchup, sriracha saus, peper en zout



Spicy pompoen & cheddar schiacciata

B 0.32
kg CO₂e

Ingrediënten

- 50 gr Bonduelle gegrilde pompoen Service
- 200 gr Bonduelle maïskorrels Sous vide
- 250 gr Bonduelle rode kidneybonen Sous vide
- 10 stuks multigrain schiacciata
- 800 gr pittige tomatensalsa*
- 150 gr geraspte cheddar
- ghoea cress

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde pompoen ontdooien in de koeling.
2. Giet de maïs af en laat goed uitlekken. Giet ook de kidneybonen af, spoel met koud water en laat goed uitlekken.
3. Bak de schiacciata af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen en halveer. Besmeer met de tomatensalsa.
4. Dresseer hierop de maïs, kidneybonen, gegrilde pompoen, geraspte cheddar en ghoea cress.

Chef's tip:

Voeg een beetje limoensap en gehakte koriander toe als afwerking. Dit geeft een verfrissende smaak en extra diepte.

Flatbread pompoen & peulvruchten

B 1.11
kg CO₂e

Ingrediënten

- 900 gr Bonduelle gegrilde pompoen Service
- 700 gr Bonduelle kikkererwten Service
- 700 gr Bonduelle maïskorrels Sous vide
- 20 stuks beetroot flatbread
- 500 gr roomkaas
- 500 gr geitenkaas crumble
- 150 gr tijm honing
- peper
- honey cress

Chef's tip:

Voeg net voor serveren een scheutje balsamicoazijn toe. De zoetheid van de tijm honing en de hartige geitenkaas worden hiermee nog meer in balans gebracht.

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde pompoen en kikkererwten ontdooien in de koeling.
2. Giet de maïs af en laat goed uitlekken.
3. Bak de flatbread af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen, besmeer met de roomkaas en bestrooi met peper.
4. Dresseer hierop de maïs, kikkererwten, gegrilde pompoen, geitenkaas crumble en tijm honing. Garneer met de honey cress.





Flatbread fiesta met bonen en asperges

B 1.11
kg CO₂e

Ingrediënten

- 120 gr Bonduelle groene asperges
- 800 gr Bonduelle witte bonen Easybag
- 20 stuks white flatbread
- 2 kg labneh
- 5 el za'atar
- 400 gr gerookte amandelen
- 200 gr rucola

Chef's tip:

Voor een extra frisse twist kun je ook wat schijfjes verse vijg of granaatappelpitjes toevoegen, wat een mooie balans brengt tussen zoet en hartig.

Bereidingswijze

1. Verhit de groene asperges met 100% stoom, gedurende 1 minuut en koel terug.
2. Meng de labneh met de za'atar kruiden en houd gekoeld.
3. Giet de witte bonen af, spoel met koud water en laat goed uitlekken.
4. Bak de flatbread af volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen. Hak ondertussen de gerookte amandelen grof.
5. Besmeer de flatbreads met de labneh, dresseer de groene asperges, witte bonen, amandelen en rucola.



SANDWICH SOLUTIONS

Broodjes bouwen met *Bonduelle*

Hooge Zijde 26 - 5626 DC Eindhoven - Nederland - foodservicebenelux@bonduelle.com